



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Крук И.В.

20 октября 2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного**

на 20 октября 2023 года

Возрастная категория: 6 – 10 лет

Длительность пребывания детей в школе: не более 6 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Калорийность порции Ккал \%
Завтрак	Плов с курицей	150	264,49
	Салат из моркови с яблоком	60	76,87
	Хлеб	40	94
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87
	Яблоко	140	51,6
Итого за завтрак			618,83
Обед	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	113,85
	Салат из свежих огурцов	60	62,16
	Рис отварной	150	192,18
	Тефтели с рисом	90	326,21
	Сок	200	36
	Хлеб	80	188
Итого за обед:			856,24
Итого за день в школе:			1475,07